

GENITORI

MIO FIGLIO NON MANGIA ABBASTANZA, COSA DEVO FARE? – FASCIA DI ETÀ 14-18 ANNI



L'**inappetenza**, ossia la mancanza o la riduzione di appetito, si verifica spesso tra gli adolescenti dai quattordici ai diciotto anni e desta molte **preoccupazioni nei genitori**. In questi casi, la prima cosa da fare è assicurarsi che il ragazzo o la ragazza stia assumendo tutti i **nutrienti di cui ha bisogno** a questa età. **Qui** puoi consultare e scaricare **gratuitamente** un manuale specifico per la sua alimentazione se è un maschio, mentre **qui** se è una femmina. Presta attenzione alla **durata** e all'**intensità** dell'inappetenza e preoccupati solo se è **persistente** e si traduce in un **rifiuto quasi totale del cibo**. Se il ragazzo o la ragazza si rifiuta di mangiare la maggior parte delle pietanze proposte, rivolgiti al pediatra che farà un controllo del peso. Se l'aumento ponderale è regolare non c'è motivo di preoccuparsi, molti ragazzi mangiano un po' meno del normale ma può trattarsi di un'inappetenza fisiologica o transitoria.

Come e perché l'adolescente rifiuta il cibo

Alcune condizioni possono predisporre il ragazzo o la ragazza a mangiare di meno: **infezioni delle vie urinarie** come la **cistite**, delle **vie respiratorie**, della **bocca e della faringe** (candidosi, faringite), **gastroenteriti**, **influenza**, **malassorbimento**, **stipsi**, **allergie o intolleranze alimentari**, **disturbi endocrini** o **fumo di sigaretta**, in quanto la nicotina inibisce l'ormone dell'appetito (grelina). Pertanto, assicurati che il ragazzo non soffra di condizioni fisiche dolorose o fastidiose che gli impediscono di mangiare normalmente. Non sottovalutare l'influenza che i **social media** e gli amici possono avere sui tuoi figli. Se il ragazzo o la ragazza non mangia abbastanza, potrebbe aver scelto di **omologarsi a un gruppo** o di **imitare un modello**. Il suo mangiar poco potrebbe essere legato a un **nuovo stile alimentare** che ha deciso di intraprendere (**vegetarianismo**, veganismo o una moda momentanea). Presta più attenzione alle "novità", ad esempio se si veste in modo particolare e rifiuta di mangiare gli stessi alimenti dei suoi amici o compagni. Prova ad ascoltarlo/a e a capire i suoi bisogni senza giudicarlo/a. Considera anche **lo stress**: i ragazzi, proprio come noi adulti, possono soffrire i **cambiamenti attorno a loro** (es. l'inizio di una nuova scuola, l'arrivo di un fratellino o una sorellina, un trasloco, la separazione dei genitori, una bocciatura, il cambiamento di stagione, etc.). Se l'adolescente è stressato da un evento particolarmente delicato per lui, potrebbe mangiare meno del solito. Una riduzione persistente dell'appetito può anche essere la prima **manifestazione di un disagio psicologico** che sfocia in un disturbo del comportamento alimentare (DCA), di cui parleremo più avanti al capitolo 4.

Mangia davvero poco?

Annota su un **diario alimentare** la **quantità** e la **tipologia** di alimenti ingeriti dal ragazzo, sia a casa che a scuola. Questo aiuterà il pediatra e il nutrizionista a capire se i suoi fabbisogni nutrizionali sono correttamente coperti. Se i medici dovessero riscontrare un **disturbo psico-patologico** di base, ti consigliamo di approfondire la questione con una visita specialistica.

Più verdure, più salute

Che siano crude o **cotte**, preferibilmente **di stagione**, fai in modo che **le verdure accompagnino sempre i pasti**. Molti adolescenti rifiutano alcune verdure crude perché sono un po' amare: in questi casi, è bene proporre **finocchi, sedano, carote** e **insalate** di color

verde chiaro, dal sapore più dolce, per poi tentare quelle verde scuro e rosso scuro. Se il ragazzo o la ragazza non le preferisce crude, prova a cuocerle, passarle e a condirle con un cucchiaino di **olio extravergine d'oliva** e uno di **Grana Padano DOP grattugiato**. Questo formaggio è il più ricco di **calcio** tra quelli comunemente consumati, un minerale indispensabile per la **crescita degli adolescenti**, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** importanti come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Tuttavia, è bene che le verdure non siano sempre proposte cotte o in forma di vellutate, perché è necessario che i ragazzi di questa età imparino a riconoscerle e ad apprezzarle nella loro forma naturale, che è anche **più ricca di proprietà** (specie se crude). Agli adolescenti che non gradiscono le verdure crude, incluso il pomodoro fresco che, date le sue caratteristiche, difficilmente può essere sostituito, si possono proporre verdure con **diversi condimenti**: olio e limone, olio e aceto balsamico, si può anche aggiungere un pizzico di senape o mostarda, che rende le verdure leggermente **piccanti**, un gusto assai gradito a tanti ragazzi di questa età, salvo naturalmente controindicazioni dettate dal pediatra. Ricorda, invece, che piselli, fagioli e patate non sono da considerarsi verdure di contorno! **Fagioli e piselli sono legumi**, alimenti che apportano proteine vegetali, mentre **le patate** sono tuberi, **fonte di carboidrati** al pari di pasta e pane.

Cosa si può fare

1. Valuta la crescita fisiologica

Il pediatra valuterà i **percentili di crescita** dell'adolescente e stabilirà se effettivamente mangia poco, verificando peso, statura, velocità di crescita ed eventuali **patologie** che possono interferire con il suo peso come quelle sopraccitate.

2. Controlla peso e altezza

Una volta che il pediatra avrà valutato gli indici di crescita dell'adolescente, è buona regola controllare il suo **BMI** (Indice di Massa Corporea) una volta al mese. Dai due anni fino ai diciassette, puoi utilizzare **questo strumento gratuito** per conoscere il suo stato secondo gli indici dell'OMS. Il risultato che otterrai è **una media** che non può essere considerata una diagnosi precisa, quanto piuttosto uno spunto di riflessione sull'andamento di crescita, da verificare in seguito con il pediatra. Ricorda che, durante la **pubertà**, il corpo di tuo figlio o tua figlia subirà **molti cambiamenti** importanti (nelle femmine sviluppo del seno, comparsa dei peli pubici e del **ciclo mestruale**; nei maschi lo sviluppo degli organi sessuali, cambiamento della voce e comparsa della barba) ed è fondamentale aiutarlo/a a sviluppare un **rapporto sano con il suo corpo**. Monitora i suoi atteggiamenti: salire più volte a settimana - o al giorno - sulla bilancia porta ad **un'attenzione eccessiva** per il peso corporeo, concetto valido soprattutto (ma non solo) per le femmine.

3. Escludi un eventuale disturbo del comportamento alimentare (DCA)

I disturbi alimentari, come anoressia e bulimia, possono colpire in età precoce sia le femmine che i maschi, ma sono più **frequenti nelle femmine** tra i **15 e 25 anni**. L'**eccessiva valutazione del peso, della forma del corpo** e il **minuzioso controllo dell'alimentazione** sono le caratteristiche specifiche e centrali a tutti i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione. **La diagnosi precoce è fondamentale** sia per evitare gravi conseguenze (come il ritardo di crescita e carenze nutrizionali), sia per garantire il successo del percorso terapeutico. Per un genitore può essere difficile riconoscere i primi sintomi dei DCA perché spesso chi ne è affetto tende a nascondere i comportamenti tipici della malattia. Se hai notato un atteggiamento strano in tuo figlio o tua figlia, **non sottovalutarlo** e verifica se riconosci nei campanelli d'allarme riportati di seguito una corrispondenza nei suoi comportamenti.

Campanelli d'allarme:

- **Tuo figlio o tua figlia si mostra riluttante verso i dolci e i classici snack normalmente apprezzati dai più giovani.**
- **Ha un atteggiamento di chiusura verso gli altri e non ama stare in gruppo.**
- **Passa sempre più tempo in solitudine e non frequenta o socializza con i coetanei.**
- **Si veste con indumenti larghi e ha timore di specchiarsi.**
- **Si chiude in bagno per troppo tempo.**
- **Ti chiede di fare piatti più piccoli, mangia troppo lentamente e seleziona certi alimenti (solitamente con meno calorie) che predilige rispetto ad altri.**
- **Sminuzza eccessivamente il cibo, consuma molte gomme da masticare e beve grandi quantità di bevande calde.**
- **Passa troppo tempo su siti e soprattutto social a guardare le foto di ragazze/i ritenuti modelli estetici e a cercare informazioni sul contenuto calorico degli alimenti, sulle diete e sullo sport.**

Se pensi che tuo figlio o tua figlia possa avere un DCA, rivolgiti al suo pediatra che valuterà complessivamente la situazione e potrà indirizzarvi verso centri specializzati. In ogni caso, pensare di essere responsabili dell'eventuale problema è **sbagliato**. Un disturbo del comportamento alimentare può avere infatti varie origini e, spesso, può essere anche di tipo genetico. **Il senso di colpa non è di aiuto né all'adolescente e né alla famiglia** in generale: cerca di stare vicino a tuo figlio o tua figlia e ricorda che queste patologie sono complesse e non dipendono dalla sua forza di volontà.

4. Evita l'elogio alla magrezza

L'omologazione sociale, seguire mode estreme e diete del momento, anche **pericolosamente drastiche**, sono atteggiamenti diffusi tra gli adolescenti. Le scelte di tuo figlio o tua figlia possono cambiare anche grazie al tuo esempio. Insegna ai tuoi ragazzi che i social **non sono la vita reale** ed evita di commentare il loro peso o l'aspetto fisico, così come quello degli altri.

5. Comunica con l'adolescente

Far sapere a tuo figlio o a tua figlia che sei lì per aiutarlo/a e sostenerlo/a è la migliore arma contro l'inappetenza e gli atteggiamenti ostili tipici di questa età. Il tuo ruolo principale come genitore potrebbe essere quello di **ascoltare**. Trova il tempo di parlare con tuo figlio o tua figlia e apri la conversazione in modo amorevole e gentile: fai percepire la tua preoccupazione o il tuo coinvolgimento, preferisci frasi con "io" e non con "tu".

6. Non imporre restrizioni eccessive

Se tuo figlio o tua figlia manifesta una **maggiore propensione** verso i **cibi da fast-food** (cibi spazzatura), prova a riprodurli in casa puntando sulla qualità degli alimenti. Evita di assecondare il ragazzo o la ragazza nelle cattive abitudini alimentari, ma non imporre restrizioni eccessive che rischiano di essere rigettate a priori.

7. Ascolta le sue necessità

A quest'età, tuo figlio o tua figlia potrebbe desiderare di diventare vegetariano/a o di fare più attenzione a ciò che mangia per non ingrassare. Assicurati che sia per motivi salutistici e che la dieta e l'esercizio fisico **non diventino estremi**. Insegna a tuo figlio o tua figlia che un'**alimentazione equilibrata** e l'**attività fisica** regolare non servono solo ad avere un peso corretto e un corpo migliore, ma sono vitali per la salute fisica in generale, ora e in futuro.

8. Prova consistenze diverse

Gli adolescenti sono spesso abituati ai cosiddetti **cibi "esca"**. Con il loro mix di ingredienti accuratamente scelti dalle industrie alimentari, i cibi meno sani sortiscono tutta una serie di effetti sul cervello che inducono dipendenza. Cambia strategia! Proponi ai tuoi figli **verdure croccanti** anziché bollite o lesse: potrebbe indurli ad assaggiarle ed apprezzarle poiché più simili alle patatine fritte!

Ricorda

- Alcune immagini sui social creano **ideali non realistici** per gli adolescenti. Aiuta tuo figlio o tua figlia spiegando come le immagini sono spesso manipolate digitalmente.
- Coinvolgi l'adolescente **in cucina**: concorda con lui o lei alcuni pasti della settimana per farlo/a sentire partecipe delle scelte della famiglia.
- Dedica del tempo di qualità ai tuoi ragazzi: parla con loro, ascolta, guardali nella loro interezza e non considerarli un mero numero sulla bilancia.
- Il pasto è un momento di **condivisione importante**, promuovi un ambiente sereno e senza stress.
- Non giudicare il suo peso né quello dei suoi amici o compagni, aiuta il ragazzo o la ragazza a costruire un rapporto sano con il proprio corpo.
- Parla con il medico di famiglia o con un altro professionista sanitario se sei preoccupato per il peso corporeo dell'adolescente.
- **Qui** puoi calcolare **quanto zucchero mangia** ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe assumere per la sua età. Ricorda che un eccesso di zucchero predispone a malattie importanti come **obesità, diabete mellito di tipo 2 e patologie cardiovascolari**.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Annalisa Figurato, Biologa Nutrizionista

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica